

# Selbstbeurteilung der körperlichen Fähigkeiten

Name .....

Datum .....

Nr. ....

	möglich	eingeschränkt	unmöglich	?		
1	1	2	3	4	5	?
2	1	2	3	4	5	?
3	1	2	3	4	5	?
4	1	2	3	4	5	?
5	1	2	3	4	5	?
6	1	2	3	4	5	?
7	1	2	3	4	5	?
8	1	2	3	4	5	?
9	1	2	3	4	5	?
10	1	2	3	4	5	?
11	1	2	3	4	5	?
12	1	2	3	4	5	?
13	1	2	3	4	5	?
14	1	2	3	4	5	?
15	1	2	3	4	5	?
16	1	2	3	4	5	?
17	1	2	3	4	5	?
18	1	2	3	4	5	?
19	1	2	3	4	5	?
20	1	2	3	4	5	?
21	1	2	3	4	5	?
22	1	2	3	4	5	?
23	1	2	3	4	5	?
24	1	2	3	4	5	?
25	1	2	3	4	5	?
26	1	2	3	4	5	?
27	1	2	3	4	5	?
28	1	2	3	4	5	?
29	1	2	3	4	5	?
30	1	2	3	4	5	?

	möglich	eingeschränkt	unmöglich	?		
31	1	2	3	4	5	?
32	1	2	3	4	5	?
33	1	2	3	4	5	?
34	1	2	3	4	5	?
35	1	2	3	4	5	?
36	1	2	3	4	5	?
37	1	2	3	4	5	?
38	1	2	3	4	5	?
39	1	2	3	4	5	?
40	1	2	3	4	5	?
41	1	2	3	4	5	?
42	1	2	3	4	5	?
43	1	2	3	4	5	?
44	1	2	3	4	5	?
45	1	2	3	4	5	?
46	1	2	3	4	5	?
47	1	2	3	4	5	?
48	1	2	3	4	5	?
49	1	2	3	4	5	?
50	1	2	3	4	5	?

Dis	DK	Int
0-2	0-3	1
0-2	4+	2
3-4	0-3	3
5+	4+	4

x 4	x 3	x 2	x 1	Total / Totale:

Arbeitsbelastungsniveau <sup>1)</sup> Activité niveau de charge <sup>1)</sup> Livello del carico di lavoro <sup>1)</sup>	Heben (max.; selten pro Tag) Lever (max.; rarement par jour) Levare (max.; raramente per giorno)	PACT-Score
sitzend / assis / sedentario	5 kg	100 - 110
leicht / léger / leggero	5 - 10 kg <sup>2)</sup>	125 - 135
mittel / moyen / medio	10 - 25 kg	165 - 175
schwer / lourd / pesante	25 - 45 kg	180 - 190
sehr schwer / très lourd / molto pesante	> 45 kg	> 195

<sup>1)</sup> United States Department of Labor: Dictionary of Occupational Titles DOT (1977)

<sup>2)</sup> und/oder: gehen oder stehen; stossen oder ziehen mit Arm; Fuss-Kontrollfunktion  
 et/ou: marcher ou être debout; pousser ou tirer avec un bras; fonction de contrôle avec le pied  
 e/o: camminare o stare in piedi; spingere o tirare con un braccio; funzione di controllo con il piede